

## JAK FILETOWAĆ KARPIA?



Pozbawionego wnętrza i łusek karpia natnij tuż za skrzelami, od grzbietu do brzucha.



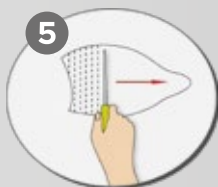
Natnij mięso karpia wzdłuż grzbietu tuż przy płetwie grzbietowej.



Złap górną krawędź płata i odchyl ją. Powoli nacinaj mięso od przodu w kierunku ogona, nóż prowadź coraz niżej, aż do kręgosłupa.



Oddzielaj mięso od żeber, przesuwając nóż w kierunku ogona. Filet oczyść, odcinając płetwy wraz z kośćmi.



Położ filet skórą do dołu. Natnij ostrożnie mięso co 2-3 mm, tak aby nie przeciąć skóry.

Pozostałe fragmenty ości rozplyną się w gorącym tłuszczu podczas smażenia. Filet z drugiej strony ryby oddziel w ten sam sposób. Części karpia pozostałe po filetowaniu (poza oczami i skrzelami) doskonale nadają się na zupę rybną!



### RESTO RESTAURACJA & KAWIARNIA

Restauracja Resto to wyjątkowe miejsce dla każdej osoby poszukującej nowych doznań kulinarnych. Lokal znajduje się w miejscowości Półwieś, 10 minut od Zatora. Nowoczesna aranżacja sali w formie ogrodu zimowego jest fantastycznym uzupełnieniem do przepysznych dań. Unikalna atmosfera i doskonałe, różnorodne jedzenie sprawiają, że Resto jest tym miejscem, do którego chce się wracać!

Całe piękno tkwi jednak w serwowanych potrawach, przygotowanych przez doświadczonych kucharzy. A nowości opracowane przez mistrzów sztuki kulinarnej z Doliny Karpia mile zaskoczą nawet najbardziej wymagających klientów. Dania rybne doskonale wpasowały się do karty dań.

#### Resto Restauracja & Kawiarnia

ul. Zatorska 34, 34-115 Półwieś

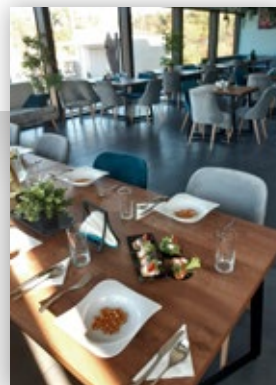
tel: +48 572 828 505

e-mail: resto.restauracja@gmail.com

www.resto-restauracja.pl

#### RESTAURACJA, PIZZERIA I COŚ JESZCZE...

Regionalne menu promuje rybackie dziedzictwo kulturowe Doliny Karpia oraz właściwości zdrowotne ryb słodkowodnych.



# CZAS NA RYBĘ

W naszej restauracji znajdziecie wyjątkowe potrawy z lokalnymi rybami z Doliny Karpia. **Zapraszamy!**

[www.dolinakarpia.eu](http://www.dolinakarpia.eu)



#### Zero waste!

W naszej kuchni nic się nie marnuje. Z elementów powstałych przy filetowaniu, można przygotować pyszne zupy rybne, wywary, czy sosy!



## CZAS NA RYBĘ

Czas na rybę, to cykl szkoleń zorganizowanych przez stowarzyszenia: **Dolina Karpia** oraz **Rybacka Lokalna Grupa Działania „Opolszczyzna”**.

Dzięki szkoleniom, w wybranych restauracjach na terenie województwa małopolskiego oraz opolskiego, znajdziecie wyjątkowe dania z karpia.

Karp kojarzy się większości osób ze świętami. Zachęcamy do wspólnego przełamania tego stereotypu. Karp jest uniwersalną rybą, z której można wyczarować wiele smacznych i zdrowych potraw. Takie właśnie znajdziecie w menu naszej restauracji.

**Dlaczego warto spróbować karpia w nowej odsłonie?**

Nie tylko dlatego, że jest ekologiczny, zdrowy i hodowany w sposób tradycyjny od XVI wieku. Jest także świeży! Hodowla, z której pochodzi jest w odległości do 50 km od Waszej ulubionej restauracji!

A przede wszystkim jest smaczny! Spróbujcie sami!



DOLINA  
KARPIA



Opolszczyzna  
Rybacka | Lokalna | Grupa | Działania

Szkolenia „Czas na rybę” zostały dofinansowane z Programu Operacyjnego „Rybnictwo i Morze” na lata 2014 - 2020.



Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Morski i Rybacki



INSTYTUCJA ZARZĄDZAJĄCA PO "RYBNICTWO I MORZE" - MINISTER ROLNICTWA I ROZWOJU WSI

## CYPRINIUS CARPIO

### HISTORIA KARPIA

Karp znany jest w Polsce od 900 lat. Pierwsze hodowle na terenie południowej Polski zakładali cystersi. Pierwsze hodowle karpia na świecie powstały natomiast w Chinach, w V w. p.n.e. Hodowla karpia od tamtego czasu niewiele się zmieniła. Mimo upływu lat, karp nadal jest hodowany w gospodarstwach, w naszym województwie w sposób tradycyjny i ekologiczny.

### KARP JEST EKOLOGICZNY

Karp rośnie przez 3 lata w stawach hodowlanych, najczęściej występujących na obszarach chronionych przyrodniczo (obszary Natura 2000).

Karp rośnie w naturalnym rytmie, bez antybiotyków i hormonów wzrostu. Ryba odżywia się pokarmem występującym w stawach, a dokarmiany jest polskimi zbożami.

**Jeden karp ma do dyspozycji ok. 10 m<sup>3</sup> wody.**

Stawy hodowlane tworzą naturalny mikroklimat przyrody. Dzięki gospodarce rybackiej utrzymywanych jest wiele wyjątkowych gatunków ptaków i roślin.

### KARP JEST ZDROWY

Na co dzień Polacy spożywają tylko 12 kg ryb rocznie. Dla porównania Islandczycy zjadają ich 91 kg, a Hiszpanie 50 kg.

### Dlaczego warto sięgać po nasze lokalne ryby?

Karp należy do ryb średnio-tłustych i zawiera 4,2 tłuszczu w 100 g mięsa. Obok wapnia, żelaza, magnezu, fosforu i potasu mięso karpia jest doskonałym źródłem białka, węglowodanów i kwasów tłuszczowych (w tym tak ważnego kwasu OMEGA 3).

**Porcja 220 g mięsa karpia pokrywa nasze codzienne zapotrzebowanie na białko i witaminy.**

Karp, jak i inne ryby polecany jest w profilaktyce chorób układu sercowo-naczyniowego, a więc nadciśnienia, choroby wieńcowej i zawału serca, udaru mózgu, chorób naczyń obwodowych, przewlekłej niewydolności serca, zaburzeniach rytmu serca. Wiele prac naukowych dokumentuje pozytywną rolę w przeciwdziałaniu i leczeniu cukrzycy, czy różnych rodzajów nowotworów. Wykazano przeciwdziałanie osteoporozie, obniżenie ryzyka wystąpienia chorób demencyjnych wraz z chorobą Alzheimera.

### KARP JEST ZDROWY

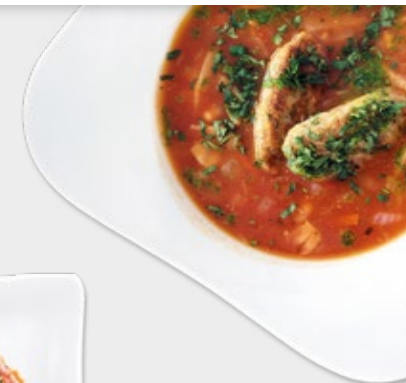
Hodowle karpia, skąd pochodzą ryby przyrządzane w naszej restauracji, znajdują się w odległości do 50 km. W przeciwieństwie do importowanych ryb, które muszą przebyć długą drogę do hurtowni, sklepu, restauracji, a ostatecznie na Wasz talerz, karpie „przyplływają” do nas w ciągu godziny. Jest to gwarancja największej świeżości, ale też jakości, gdyż warunki hodowli lokalnych ryb możemy zweryfikować samodzielnie, udając się na spacer wokół stawów do wybranego gospodarstwa rybackiego.



Menu regionalne posiada znak marki lokalnej Dolina Karpia, potwierdzający użycie lokalnych surowców z naszego regionu, ich wysoką jakością oraz przyjazność dla środowiska i klienta.

### ZUPA RYBNA Z POMIDORKAMI, SOCZEWICĄ I KOTLECİKAMI Z KARPIA

*Propozycja podania*



### PIECZEŃ RZYMSKA Z KARPIA Z PLACUSZKAMI ROSTII I RYŻOWO-SZPINAKOWYMI

*Propozycja podania*



### PSTRĄG FASZEROWANY KASZĄ JAGLANĄ I WARZYWAMI

*Propozycja podania*



### BURGER Z KARPIA Z ORZECHAMI

*Propozycja podania*